

On-Call

Zdravstvena pismenost

Zdravstveni problemi

povezani sa zdravljem

Višak kilograma i pretilost



- ▶ Višak kilograma i pretilost sve više utječu na odrasle, adolescente i djecu širom svijeta.
- ▶ Debljanje može biti posljedica promjene prehrane ili razine tjelesne aktivnosti i može dovesti do pretilosti i drugih kroničnih bolesti.
- ▶ Određene vrste hrane i prehrambenih navika, poput grickalica, prejedanja, mogu pridonijeti prekomjernom povećanju kilograma i pretilosti.
- ▶ Umjerena do visoka razina redovitih tjelesnih aktivnosti važna je u sprečavanju nezdravog debljanja, a umjerena do visoka kondicija povlači za sobom zdravstvene koristi (neovisno o tjelesnoj težini). Zdrava težina može smanjiti rizik od bolesti i prerane smrti.
- ▶ Pokazalo se da mnogi čimbenici štite od pretilosti:
 - ▶ Redovita tjelesna vježba
 - ▶ Visok unos dijetalnih vlakana
 - ▶ Kućno i školsko okruženje koje promiču izbor zdrave hrane i aktivnosti
 - ▶ Činjenica da smo bili dojeni
- ▶ Utvrđeni su i neki čimbenici koji mogu povećati rizik:
 - ▶ Sjedeći način života, osobito sjedeći posao i neaktivne rekreacijske aktivnosti kao što je gledanje televizije
 - ▶ Velike količine porcija
 - ▶ Visok unos pića koja sadrže dodane šećere
- ▶ Pretilost se može spriječiti poticanjem zdravih navika u ranom životu. Pojedinci mogu smanjiti ukupni rizik od pretilosti održavanjem zdravog Indeksa tjelesne mase (BMI) i kontrolom mjerenja struka. Bavljenje umjerenom do visokom razinom redovitih tjelesnih aktivnosti (na primjer, hodanje u trajanju od jednog sata dnevno) i ograničavanje konzumacije hrane i pića koja sadrže velike količine masti i šećera također mogu umanjiti rizik od prekomjerne težine ili pretilosti.

- ▶ [Dijabetes](#) je bolest koja je povezana s hormonom inzulinom koji regulira razinu šećera u krvi.
- ▶ [Dijabetes tipa 1](#) nastaje kada tijelo ne proizvodi inzulin.
- ▶ [Dijabetes tipa 2](#), koji je mnogo češći, javlja se kada tijelo ne reagira na inzulin na normalan način.
- ▶ [Dijabetes](#) može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući sljepoću, zatajenje bubrega, srčane bolesti i moždane udare. U slučaju [dijabetesa tipa 2](#), promjene načina života važne su za sprečavanje i upravljanje bolešću.
- ▶ Broj slučajeva dijabetesa trenutno se procjenjuje na oko 150 milijuna širom svijeta, ali očekuje se da će se taj broj udvostručiti do 2025. godine.
- ▶ Neaktivni način života i prekomjerno povećanje tjelesne težine povećavaju rizik od [dijabetesa tipa 2](#), posebno ako se višak masnoće pohranjuje u trbuhu.
- ▶ Prekomjerna masnoća u trbuhu može pridonijeti razvoju otpornosti na [inzulin](#), stanje koje je u osnovi većine slučajeva [dijabetesa tipa 2](#). Djeca majki koje su pogođene dijabetesom tijekom trudnoće također su u visokom riziku od razvoja pretilosti i [dijabetesa tipa 2](#) u ranom životu. Konzumiranje zasićenih masti može povećati rizik od razvoja [dijabetesa tipa 2](#).
- ▶ Napori u sprječavanju prekomjernog povećanja tjelesne težine i kardiovaskularnih bolesti također mogu umanjiti rizik od razvoja dijabetesa. Mjere uključuju održavanje zdrave težine, uključivanje najmanje jednog sata umjerene tjelesne aktivnosti (na primjer, hodanje) tijekom dana većinu dana u tjednu, konzumiranje dovoljnih vlakana iz voća, povrća i žitarica od cjelovitih žitarica, te ograničavanje potrošnje zasićenih masti

- ▶ Neprestane promjene u načinu života doprinose povećanju globalnog tereta [kardiovaskularnih bolesti](#). Trenutno se procjenjuje da je trećina svih smrtnih slučajeva na svijetu posljedica bolesti koje utječu na srce i krvne žile.
- ▶ Čimbenici rizika poput loše prehrane, nedovoljne tjelesne aktivnosti i upotrebe duhana s vremenom se akumuliraju, povećavajući ukupni rizik od razvoja [kardiovaskularnih bolesti](#).
- ▶ Pokazalo se da određene prehrambene masti, osobito one koje se obično nalaze u mliječnim proizvodima, mesu i stvrdnutim uljima (poput nekih margarina), povećavaju rizik od [kardiovaskularnih bolesti](#). Ostale prehrambene masti, poput onih koje se nalaze u sojinom i suncokretovom ulju, mogu umanjiti rizik od [kardiovaskularnih bolesti](#). Riblje ulje (koje se nalazi u masnoj ribi) je također korisno.
- ▶ Veliki unos soli može povećati krvni tlak i rizik od [moždanog udara](#) i [koronarne srčane bolesti](#), dok jedenje dijeta bogate vlaknima i integralnim žitaricama može smanjiti rizik od [srčanih bolesti](#). Više...
- ▶ Visok unos voća, povrća i ribe može pridonijeti dobrom zdravlju kardiovaskularnog sustava i smanjiti rizik od razvoja određenih [kardiovaskularnih bolesti](#). Konzumiranje alkohola treba ograničiti s obzirom na kardiovaskularne i druge zdravstvene rizike.
- ▶ Kako bi se spriječile [kardiovaskularne bolesti](#), treba ograničiti unos [masti](#) iz mliječnih proizvoda, mesa i nekih masti za kuhanje. Svakodnevno se preporučuje jesti 400 do 500 g voća i povrća i ribe jednom ili dva puta tjedno. Ograničavanje unosa [soli](#) na manje od 5 g dnevno i vježbanje najmanje 30 minuta dnevno također su korisni za kardiovaskularno zdravlje.

- ▶ Kako populacija stari, tumor postaje sve veći problem i glavni uzrok smrti. Osim duhanskog dima, koji je najčešći dokazani uzrok nastanka tumora, ulogu igraju i drugi identificirani i neidentificirani čimbenici.
- ▶ Prehrambeni čimbenici procjenjuju se kao posljedica gotovo trećine karcinoma u industrijaliziranim zemljama, zbog čega je prehrana druga od duhana kao teoretski spriječivog uzroka raka. Rizik od nastanka tumora može se povećati zbog faktora poput pretilosti, velike konzumacije alkohola ili konzerviranog mesa i nedostatka tjelesne aktivnosti.
- ▶ Tumor želuca i tumor jetre javljaju se češće u određenim regijama u razvoju. Prekomjerna konzumacija alkohola glavni je prehrambeni faktor rizika za tumor jetre, a velik unos slane, konzervirane hrane može povećati rizik od tumora želuca. Međutim, poznato je da i određene infekcije igraju ulogu.
- ▶ Aspekti povezani sa zapadnjačkom prehranom i pretilošću mogu pridonijeti povećanom riziku od nastanka raka, poput kolorektalnog karcinoma, raka gušterače, raka dojke i raka prostate. Ove vrste karcinoma su češće u razvijenim zemljama.
- ▶ Rizik od razvoja određenih vrsta karcinoma može se smanjiti, na primjer, održavanjem zdravog indeksa tjelesne mase (BMI), bavljenjem jednom satom fizičke aktivnosti dnevno (na primjer, brzim hodanjem), ograničavanjem konzumacije alkohola i soli, konzumiranjem dovoljnog voća povrća i ne jedu hranu kada su na vrlo visokoj temperaturi.

- ▶ Zubne bolesti, poput truljenja zuba i bolesti desni su skup teret zdravstvenih usluga. Iako je karijes (zubno propadanje) sve rjeđi u posljednjih 30 godina, jer ljudi žive dulje, vjerojatno će se povećati broj obolelih od zubnih bolesti. To posebno brine u zemljama gdje se povećava potrošnja šećera i u kojima je izloženost fluoru možda neadekvatna.
- ▶ Dijeta je važan čimbenik rizika od razvoja zubnih bolesti. Za razvoj karijesa potrebna je prisutnost i šećera (iz prehrane) i bakterija. Površina zuba može biti napadnuta i kiselinama iz neke hrane i pića.
- ▶ Potrošnja šećera najznačajniji je faktor zubnog karijesa. Studije su otkrile jaku vezu između količine i učestalosti konzumacije šećera i razvoja karijesa.
- ▶ Adekvatna izloženost fluoridu najučinkovitija je preventivna mjera protiv zubnog karijesa, ali također treba ograničiti potrošnju šećera kako bi se dodatno smanjio rizik. Jedenje određene hrane, poput sira, može potaknuti protok sline što može zaštititi od razvoja zubnog karijesa. Dojene bebe imaju tendenciju da imaju manje zubnog karijesa u ranom djetinjstvu od beba hranjenih mlijekom iz formule.
- ▶ Glavne preporuke vezane uz dijetu za smanjenje rizika od zubnih bolesti su: ograničavanje količine i učestalosti konzumacije slobodnih šećera, osiguranje odgovarajuće izloženosti fluoru i izbjegavanje određenih nedostataka hranjivih tvari

- ▶ Osteoporoza je bolest koja pogađa milijune ljudi širom svijeta koja dovodi do krhkosti kostiju i posljedičnog povećanja rizika od prijeloma kostiju. Rizik od osteoporoze povećava se s godinama i može dovesti do bolesti, invalidnosti, pa čak i prerane smrti.
- ▶ Rizik od prijeloma kuka i kralježaka eksponencijalno raste s godinama. U zemljama gdje su prijelomi česti, žene su pogođene češće od muškaraca. Sve u svemu, otprilike 1,66 milijuna prijeloma kuka događa se svake godine, a očekuje se da će se taj broj u budućnosti povećavati.
- ▶ Manjak kalcija i vitamina D povećava rizik od osteoporoze u starijih ljudi. Ostali prehrambeni čimbenici i tjelesna aktivnost mogu smanjiti rizik, dok mala tjelesna težina i velika konzumacija alkohola povećavaju rizik.
- ▶ Rizik od osteoporoze kod starijih ljudi može se smanjiti dijetom kojom se osigurava više kalcija i vitamina D. Međutim, takve bi se preventivne mjere trebale usredotočiti na skupine stanovništva koje su pod visokim rizikom da obole od osteoporotskih lomova. Ostale oprezne mjere uključuju povećanu izloženost suncu (izvor vitamina D), povećanje tjelesne aktivnosti, jedenje više voća i povrća i konzumiranje manje alkohola i soli.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

